



III. Что следует помнить во время чрезвычайной ситуации

Сохраняйте спокойствие и выдержку. Претворяйте свой план в действие.

Проверьте наличие травм

Окажите первую помощь и обратитесь за помощью для тех, кто серьезно пострадал.

Слушайте свой аккумуляторный радиоприемник на предмет новостей и инструкций

Проверьте, какие повреждения получил ваш дом...

- Пользуйтесь ручным электрическим фонарем. Не зажигайте спички и не включайте электрические выключатели, если подозреваете какие-либо повреждения.
- Начиная с водонагревателя, постарайтесь по запаху определить утечку газа. Если вы почувствовали запах газа или подозреваете утечку газа, перекройте главный газовый вентиль, откройте окна и быстро удалите всех из помещения. Отключите все другие поврежденные коммуникации. (Для того чтобы снова подключить газ, вам потребуется помощь специалиста.) Покажите каждому члену семьи, как и когда отключать коммуникации (воду, газ и электричество) с помощью главных выключателей.
- Немедленно уберите пролитые медикаменты, растворители, бензин и другие воспламеняемые жидкости.

Помните, что необходимо...

- Позвонить вашему семейному контактному лицу - пользуйтесь телефоном снова при условии, что это угрожающая жизни чрезвычайная ситуация.
- Убедитесь в том, что у вас есть достаточный запас воды на случай отключения водоснабжения.
- Не подходите близко к упавшим на землю проводам линии электропитания.
- Проверьте своих соседей, особенно людей пожилого возраста и инвалидов.

Сотрудничество с соседями может помочь спасти жизнь и имущество. Организуйте встречу со своими соседями, чтобы разработать план совместных действий в случае чрезвычайной ситуации, пока не прибудет помощь. Если вы являетесь членом ассоциации соседей, таких как ассоциация домовладельцев или группа надзора за преступлениями, введите в качестве нового вида деятельности подготовку на случай бедствия. Узнайте, какими дополнительными навыками владеют ваши соседи (например, медицинские, технические), и подумайте над тем, как помочь соседям с особыми нуждами, таким как инвалиды или пожилые люди. Разработайте план ухода за детьми на случай, если родители не могут вернуться домой.

- Ваших домашних животных поместите в загон или в безопасное место.
 1. Подумайте о безопасном месте, куда бы можно было поместить ваших домашних животных. Убежища Красного Креста, открытые на случай чрезвычайной ситуации, не принимают домашних животных в связи с положениями штата по вопросам здравоохранения и безопасности и другим причинам. Единственные животные, которым разрешается находиться в убежищах Красного Креста - это служебные животные, которые оказывают помощь инвалидам. Планируйте наперед, потому что поиск убежища для ваших животных в чрезвычайной ситуации может оказаться сложным или практически невозможным. Не ждите, пока произойдет бедствие, чтобы приступить к такому поиску.
 2. Приготовьте портативный набор припасов для домашних животных на случай бедствия. Независимо от того, уезжаете ли вы из дома на один день или на неделю, вам потребуются значительные запасы. Храните нужные предметы в доступном месте и держите их в прочных контейнерах, которые можно легко переносить (походные сумки, закрытые баки для мусора и т.д.)
 3. Вас может не быть дома, когда поступит распоряжение об эвакуации. Узнайте, сможет ли сосед, которому вы доверяете, забрать ваших домашних животных и встретиться с вами в заранее оговоренном месте. Этот человек должен не бояться ваших животных, должен знать, где могут находиться ваши животные, где хранятся наборы с припасами на случай чрезвычайной ситуации для вашего питомца, и у него должен быть ключ от вашего дома. Если вы пользуетесь услугами центра по уходу за домашними животными, они, возможно, смогут вам помочь, но такую возможность необходимо обсудить заблаговременно.

* Данный материал разработан Массачусетскими департаментами охраны психического здоровья и общественного здравоохранения за счет гранта, полученного от Управления наркологических и психиатрических служб США (SAMHSA).

* Некоторые отрывки из данного материала адаптированы из "Семейного плана на случай чрезвычайной ситуации", разработанного Федеральным агентством по управлению страной в чрезвычайных ситуациях и Американским Крестом, www.redcross.org

Семейный план на случай чрезвычайной ситуации

Состояние готовности до наступления чрезвычайной ситуации - это один из лучших способов обезопасить свою семью и дом. Принятие подготовительных мер - это способ установить контроль над неизвестным. Мы надеемся, что приведенная ниже информация и контрольные списки окажутся цennыми пособиями в процессе вашей подготовки.

I. Будьте подготовленными

- Вывесите возле телефонных аппаратов таблички с номерами телефонов аварийных служб (пожарная служба, полиция, скорая помощь и т.д.).**
- Определите контактное лицо для своей семьи на случай чрезвычайной ситуации.**
- Определите места для встреч для своей семьи в чрезвычайной ситуации.**
- Научите детей тому, как и когда звонить 9-1-1 или по номеру вашей местной аварийно-спасательной службы для получения помощи в чрезвычайной ситуации.**
- Отложите продовольственные запасы на случай чрезвычайной ситуации и приготовьте набор необходимых вещей для использования в чрезвычайной ситуации.**
Посетите веб-страницу Американского Красного Креста по адресу: <http://www.redcross.org/services/disaster/beprepared/supplies.html> или позвоните в их информационно-справочный центр по вопросам чрезвычайных ситуаций по телефону 1-866-GET INFO (1-866-438-4636).
- Выявите потенциальные источники опасности в доме.**
В случае бедствия обычные вещи в вашем доме могут стать причиной травм и повреждений. Все, что может свинуться с места, упасть, поломаться или вызвать пожар, представляет потенциальную опасность. Почините неисправную электрическую проводку и места возможной утечки газа. Надежно закрепите полки. Перенесите большие, тяжелые предметы на нижние полки. Поместите картины и зеркала вдали от кроватей. Закрепите верхние осветительные приборы. Зафиксируйте водонагреватель и ремнями прикрепите его к стойке в стене. Отремонтируйте трещины в потолке и фундаменте. Храните гербициды, пестициды и легко воспламеняющиеся предметы вдали от источников тепла. Поместите промасленную ветошь или отходы в закрытые металлические баки. Почистите и почините дымоходы, вытяжные трубы, соединения вентиляционных труб и газоотводы.
- Определите наилучшие маршруты, по которым можно покинуть ваш дом. Из каждой комнаты следует найти два выхода.**
- Определите безопасные места в вашем доме в зависимости от типа чрезвычайной ситуации.**
- Установите индикаторы дыма на каждом этаже вашего дома, особенно возле спален, и проверяйте их батарейки каждые шесть месяцев.**
- Покажите каждому члену семьи, как и когда отключать коммунальные услуги (воду, газ и электричество) с помощью главных выключателей.**
- Обратитесь в пожарное отделение за разъяснением для каждого члена семьи на предмет использования огнетушителя (тип ABC) и покажите им, где огнетушители хранятся.**
- Посетите занятия Красного Креста по оказанию первой помощи и сердечно-легочной реанимации (CPR).**
- Проверьте, достаточное ли у вас страховое покрытие (имущества, жизни и здоровья).**
- Продумайте способы оказания помощи соседям или членам семьи, которым может потребоваться специальная помощь (пожилые люди, инвалиды и т.д.).**
- Изучите план действий в чрезвычайных ситуациях вашего города.**



II. Номера телефонов, необходимые при чрезвычайных ситуациях, и информация

Рабочий телефон, телефон учебного заведения, электронный адрес и номер мобильного телефона каждого члена семьи.

Член семьи 1	Номер телефона на работе/ учебного заведения	Мобильный телефон	Электронный адрес
Член семьи 2	Номер телефона на работе/ учебного заведения	Мобильный телефон	Электронный адрес
Член семьи 3	Номер телефона на работе/ учебного заведения	Мобильный телефон	Электронный адрес
Член семьи 4	Номер телефона на работе/ учебного заведения	Мобильный телефон	Электронный адрес
Член семьи 5	Номер телефона на работе/ учебного заведения	Мобильный телефон	Электронный адрес
Сосед		Полицейский участок	
Врач		Скорая помощь	
Токсикологический центр		Больница	
Пожарная служба		Ветеринар	

Контактное лицо семьи на случай чрезвычайной ситуации

Попросите друга, проживающего за пределами штата, стать "контактом" вашей семьи. В чрезвычайной ситуации зачастую легче позвонить в другой город. Все члены семьи должны будут позвонить этому человеку и сообщить о своем местонахождении. Все члены семьи должны знать номер телефона вашего контактного лица.

Контакт семьи, проживающий за пределами штата	Дневной телефон	Вечерний телефон	Мобильный телефон/Бипер
--	-----------------	------------------	-------------------------



Место встречи при возникновении чрезвычайной ситуации

Очень важно определить место встречи при возникновении чрезвычайной ситуации на тот случай, если вам пришлось эвакуироваться или вы не смогли вернуться домой после бедствия. Подберите для встреч два места:

1. Непосредственно за пределами своего дома на случай внезапной чрезвычайной ситуации, например, пожара.
2. За пределами вашего микрорайона, на случай, если вы не смогли вернуться домой. Каждый должен знать этот адрес и номер телефона.

За пределами вашего дома

Телефон

Адрес

За пределами вашего микрорайона

Телефон

Адрес

Номер телефона местной скорой медицинской помощи

В штате Массачусетс, как и в большинстве других штатов, этот номер - **9-1-1**. В некоторых сельских районах США используются альтернативные номера. *Научите детей тому, как и когда звонить 9-1-1 или по номеру вашей местной скорой медицинской помощи для получения помощи в чрезвычайной ситуации.*

Общие указания по осуществлению звонков в службу 9-1-1:

ЗВОНИТЕ 911, если возникла УГРОЖАЮЩАЯ ЖИЗНИ ЧРЕЗВЫЧАЙНАЯ СИТУАЦИЯ, такая как:

- Затрудненное дыхание, одышка, остановка дыхания
- Удушье (состояние, при котором невозможно разговаривать или дышать)
- Боль в грудной клетке у взрослых (продолжающаяся более двух минут)
- Кровотечение, которое невозможно остановить (большая потеря крови)
- Утопление
- Поражение электрическим током
- Передозировка наркотиками, отравление
- Огнестрельная рана, рана, нанесенная колющим предметом
- Рвота кровью
- Внезапное головокружение, потеря сознания
- Конвульсии, судорожные припадки (неконтролируемые подергивания, движения пациента, в результате которых он может упасть на пол)
- Тяжелая аллергическая реакция (затрудненное дыхание, невосприимчивость к окружению)

- Сильный ожог (побелевшая или обуглившаяся кожа, пузыри и покраснения на большой площади)
- Кто-то не может проснуться, даже если вы его трясете
- Травма, полученная в результате:
 - Дорожно-транспортного происшествия
 - Удара головой
 - Падения
- Физическая блокировка (т.е. дорожно-транспортное происшествие, когда жертва заблокирована в транспортном средстве)
- Эмоциональное расстройство, при котором возможно нанесение вреда пациенту или другим

Помните, что это общие указания, если у вас возникли какие-либо сомнения, без колебаний звоните в 911.